

# Rauchige Süsskartoffel-Hirtenkäse-Tacos

mit Avocado, selbst gemachter Salsa und Srirachadip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.438 kj/1061 kcal • Tag 3 kochen

8



Süßkartoffeln



Tomaten



Petersilie



Zwiebel



Hirtenkäse



Avocado



Limette



Tortilla-Wraps



Gewürzmischung  
„Hello Smokey“



Mayonnaise



Sriracha Sauce



Joghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 450 g	2 x 450 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Hirtenkäse 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Tortilla-Wraps 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Gewürzmischung „Hello Smokey“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Joghurt 5)	2 EL x 100 g	4 EL x 100 g
Olivenöl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	627 kJ/150 kcal	4.438 kJ/1.061 kcal
Fett	5.82 g	41.17 g
– davon ges. Fettsäuren	1.30 g	9.17 g
Kohlenhydrate	18.80 g	133.00 g
– davon Zucker	3.49 g	24.71 g
Eiweiss	4.97 g	35.14 g
Salz	0.679 g	4.805 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene :** 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch.



## Süsskartoffel backen

**Süsskartoffel** schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Hirtenkäse** ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden.

**Süsskartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Rauchiges Gewürz**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** darüber verteilen, vorsichtig vermengen und im Backofen 8 Min. backen. **Käsewürfel** dazugeben und weitere ca. 10 Min. backen, bis die **Süsskartoffel** weich ist.



## Für den Sriracha-Dip

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise**, 2 EL [4 EL] **Joghurt** und **Sriracha** vermischen und mit **Salz\*** abschmecken.

**Avocado** halbieren, Stein entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in Streifen schneiden.



## Salsa vorbereiten

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in 0.5 cm grosse Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden und zu den **Zwiebelwürfeln** geben.

**Tip:** Wenn Du rohe Zwiebeln nicht so gerne magst, kannst Du diese auch in einer separaten kleinen Schüssel in heissem Wasser für 1 Min. einweichen und danach abgiessen. Das macht die Zwiebel etwas milder.



## Wraps erwärmen

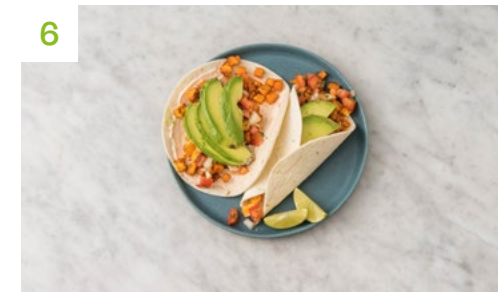
In den letzten Minuten der **Süsskartoffel**-Backzeit **Tortilla-Wraps** auf das **Gemüse** legen und bis zum Ende mitbacken.



## Salsa abrunden

**Limette** halbieren, **Saft** der einen Hälfte zur **Salsa** pressen und die **restliche Limette** in Spalten schneiden.

**Petersilien** fein hacken, dazugeben und **Salsa** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Wraps auf Teller verteilen, **Sriracha-Dip** nach Belieben daraufstreichen, **Süsskartoffel-Hirtenkäse**-Würfel und **Tomatensalsa** darauf verteilen. Zum Schluss mit **Avocadostreifen** belegen, zusammenrollen und mit **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

# Smoky sweet potato and feta tacos

with avocado, home-made salsa and sriracha dip

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.438 kj/1061 kcal • Cook on day 3

8



Sweet potatoes



Tomatoes



Parsley



Onion



Feta cheese



Avocado



Lime



Tortilla wraps



“Hello Smokey” spice mix



Mayonnaise



Sriracha sauce



Yoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Olive oil\*, pepper\*, salt\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper and 2 small bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 450 g	2 x 450 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Onion	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Feta cheese 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Avocado	1 x 144 g	2 x 144 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Tortilla wraps 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
"Hello Smokey" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sriracha sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Yoghurt 5)	2 tbsp. x 100 g	4 tbsp. x 100 g
Olive oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx.1000g)
Calories	627 kJ/150 kcal	4.438 kJ/1.061 kcal
Fat	5.82 g	41.17 g
- incl. saturated fats	1.30 g	9.17 g
Carbohydrate	18.80 g	133.00 g
- incl. sugar	3.49 g	24.71 g
Protein	4.97 g	35.14 g
Salt	0.679 g	4.805 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk.



## Bake sweet potato

Peel **sweet potatoes** and cut them into 1 cm cubes.

Also cut **feta cheese** into 1 cm cubes.

Spread **sweet potato** cubes onto a baking tray lined with baking paper.

Season with **smoky spices**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\***, **salt\*** and **pepper\***, mix carefully, and bake in the oven for 8 min. Top with **cheese** cubes and bake for approx. 10 min. more the **sweet potato** is soft.



## For the sriracha dip

In another small bowl, mix **mayonnaise**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **yoghurt** and **sriracha**, and season with **salt\***.

Cut the **avocado** in half, remove the stone, remove the flesh and cut into strips.



## Prepare salsa

Peel and halve **onion**, cut into 0.5 cm cubes and put into a small bowl.

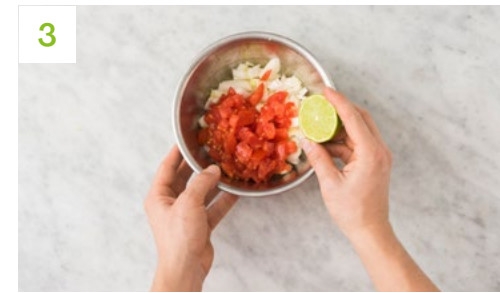
Cut the **tomatoes** in half, remove the stalks, and cut the **tomato** halves into 1 cm cubes, then add to the **onion** cubes.

**Tip:** If you don't like raw onions so much, you can soak them in a separate small bowl of hot water for 1 min., then drain them. This makes the onions a bit milder.



## Warm up wraps

For the last minutes of the **sweet potato** baking time, put the **tortilla wraps** on top of the **vegetables** and bake them as well.



## Finish salsa

Halve **lime**, **juice** one half into the **salsa**, then cut the **rest** of the lime into wedges.

Finely chop **parsley**, then add it to **salsa** and season with **salt\*** and **pepper\***.



## Serve

Apportion **wraps** onto plates, **brush** them with **sriracha dip** according to taste, then fill with **sweet potato** and **feta** cheese cubes and **tomato salsa**. Finally top with **avocado strips**, roll together and enjoy with **lime wedges**.

**Bon appetit!**

# Tacos fumés de fromage de chèvre et patate douce à l'avocat, sauce maison et sauce sriracha

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.438 kj/1.061 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Patates douces



Tomates



Persil



Oignon



Fromage de chèvre



Avocat



Citron vert



Wraps de tortilla



Mélange d'épices  
« Hello Smokey »



Mayonnaise



Sauce sriracha



Yaourt



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
huile d'olive\*, poivre\*, sel\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 2 petits saladiers.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	0.5 x 100 g**	1 x 100 g
Fromage de chèvre 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Tortillas 1)	1 x 280 g	2 x 280 g
Mélange d'épices « Hello Smokey »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Yaourt 5)	2 cs 100 g	4 cs 100 g
Huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	627 kJ/150 kcal	4.438kJ/1.061 kcal
Lipides	5.82 g	41.17 g
- dont acides gras saturés	1.30 g	9.17 g
Glucides	18.80 g	133.00 g
- dont sucre	3.49 g	24.71 g
Protéines	4.97 g	35.14 g
Sel	0.679 g	4.805 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 1) céréales contenant du gluten 2) oeufs 4) moutarde 5) lait.



### Cuire la patate douce

Éplucher la **patate douce** et couper en dés d'1 cm.

Couper le **fromage en saumure** en dés de 1 cm.

Placer les dés de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Recouvrir des épices **fumées**, d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***, de **sel\*** et de **poivre\***, mélanger délicatement et enfourner env. 8 min. Ajouter les cubes de **fromage** et enfourner encore 10 min. jusqu'à ce que la **patate douce** soit tendre.



### Pour la sauce sriracha

Dans un deuxième petit bol, mélanger la **mayonnaise** avec 2 cs [4 cs] de **yaourt** et la **sauce sriracha** puis **saler\***.

Couper l'**avocat** en deux, retirer le **noyau**, extraire la chair et la couper en tranches.



### Préparer la sauce

Éplucher puis couper l'**oignon** en deux, le couper ensuite en dés de 0.5 cm et verser dans un petit saladier.

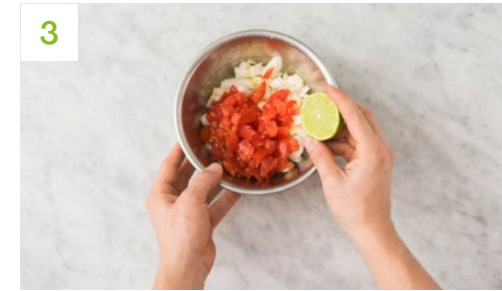
Couper les **tomates** en deux, enlever le tronc, couper les moitiés de **tomates** en dés d'1 cm et verser dans le saladier avec les dés d'**oignon**.

*Astuce :* Si vous n'aimez pas les oignons crus, vous pouvez aussi les faire tremper dans un petit bol séparé dans de l'eau chaude pendant 1 min, puis les égoutter. Cela rendra l'oignon un peu plus doux.



### Chauffer les wraps

Placer les **wraps de tortilla** sur les **patates douces** durant les dernières minutes de temps de cuisson et cuire ensemble jusqu'à la fin.



### Parfaire la sauce

Couper le **citron vert** en deux, presser le **jus** d'1 moitié pour la **sauce** et couper le **reste** de **citron vert** en tranches.

Hacher finement les feuilles de **persil**, les ajouter à la **sauce** ; **saler\*** et **poivrer\***.



### Dresser

Dresser les **wraps** dans les assiettes, selon les goûts étaler de la **sauce sriracha**, placer dessus les **dés** de **fromage** et de **patate douce** puis la **sauce tomate**. Servir avec les tranches d'**avocat**, enrouler et savourer avec les tranches de **citron vert**.

**Bon appétit !**